

МЕНЮ

21 ноября 2025 г.

7-11 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,24	4,12	0,00	50,85	0,04
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/4	6,47	8,06	25,88	202,53	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			573	15,18	26,36	78,13	620,04	90,60
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,85	2,35	18,28	101,75	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			225	2,85	2,55	38,08	187,75	4,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	62	1,76	0,12	3,69	22,70	2,34
2011	94	РАССОЛЬНИК	200/20	11,90	9,82	22,14	233,18	13,41
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	20,01	13,75	3,88	243,58	15,42
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,92	4,71	29,90	181,63	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,16	0,03	18,08	73,43	0,16
2008		БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			762	41,06	29,33	92,72	832,22	31,33
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	165/50	13,58	22,23	39,10	414,38	0,01
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			465	18,20	27,29	55,74	548,68	10,79
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	85	1,30	5,09	7,64	83,44	20,70
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	20,77	7,50	4,04	166,64	0,23
2008	145	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ	150	6,14	16,64	26,87	282,29	4,09
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2008		БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			605	30,71	30,13	68,51	670,53	25,06
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Итого			214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Всего				120,07	126,07	349,83	3 079,77	161,78

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.